

PDF

Stres - jak sobie z nim radzić?



Wskazówki dla ósmoklasistów



opracowała

PAULINA MATUSZEK





**Z czym kojarzy ci się słowo
stres?**

**Napisz wszystko, co tylko przyjdzie
ci na myśl...**

STRES





Stres

zjawisko naturalne, które towarzyszy ludziom w trakcie ich społecznego życia.

Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony otoczenia (innych ludzi, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia. Mówimy wtedy, że znajduje się on pod wpływem stresu.

Jak poznać, że ktoś jest zestresowany?



oznaki stresu

SFERA FIZJOLOGICZNA

bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach, ból pleców, szyi, głowy i innych części ciała, niestrawność, bezsenność, częste oddawanie moczu



SFERA MYŚLENIA

luki w pamięci, zapominanie, utrudniona koncentracja, brak zainteresowania



SFERA EMOCJI

lęk, rozdrażnienie, smutek, nerwowość, złość, zamykanie się w sobie, zakłopotanie



SFERA ZACHOWAŃ

trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, zmiany w odżywianiu, zażywanie leków



SFERA FILOZOFII ŻYCIOWEJ

bezradność, bezosobowe podejście do wykonywanych zadań, kwestionowanie wartości



Które oznaki stresu najczęściej rozpoznajesz u siebie?



EGZAMIN ÓSMOKLASISTY

Spróbuj określić swój poziom stresu na termometrze oraz napisz, jakie emocje, myśli, zachowania pojawiają się, gdy słyszysz o egzaminie.



Emocje

Myśli

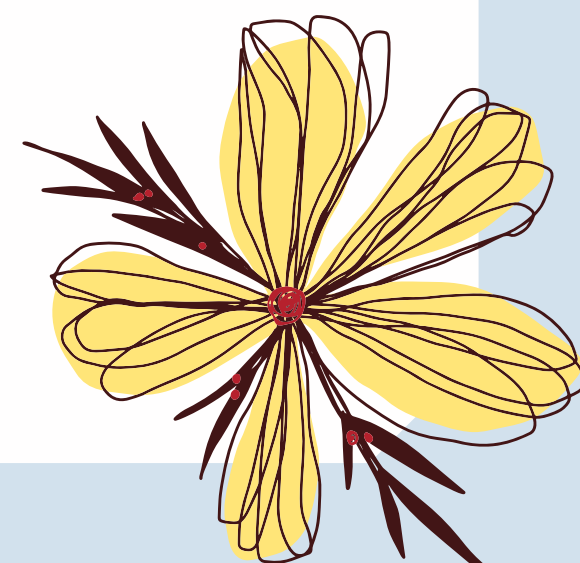


Zachowania

Czy trudno było określić poziom stresu, pojawiające się emocje, myśli i zachowania? A może szybko sobie z tym poradziłeś?

Teraz zastanówmy się, co możemy zrobić, aby pokonać stres.

Oto kilka pomysłów...



Metody na radzenie sobie ze stresem

pozytywne myślenie

To, w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia - obrócenie trudnej sytuacji w żart pomaga rozładować napięcie, warto też myśleć z nadzieją o przyszłości np. "poradzę sobie", "potrafię to zrobić", "dam radę", "będzie dobrze", "uda się".



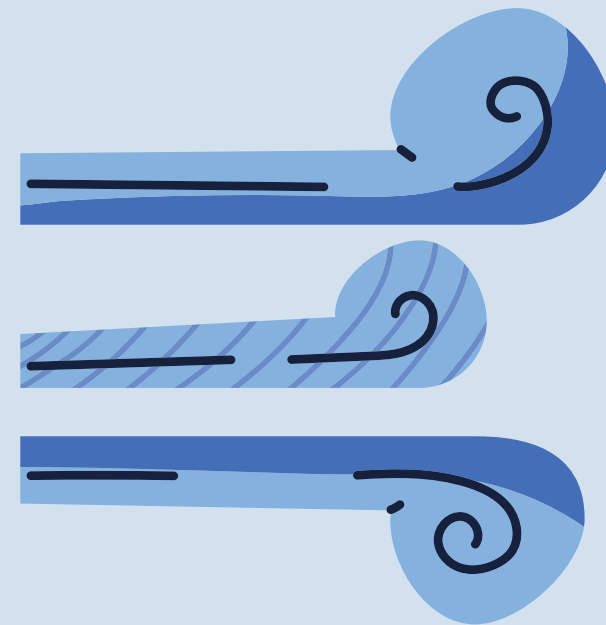
Rozmowa z bliską osobą

Powiedz o tym, co cię martwi bliskim osobom - rodzicom, rodzeństwu, dziadkom lub przyjaciołom. Otrzymasz wsparcie i pozwolą ci spojrzeć na trudność z innej perspektywy.



Ćwiczenia relaksacyjne

W stresie pojawia się nieprzyjemne napięcie mięśni, wyraża się to np. drżeniem głosu, rąk, oddechu. Relaks polega na rozluźnieniu i uspokojeniu. Możesz zrobić kilka głębokich oddechów lub spróbować ćwiczeń na uważność, aby poprawić koncentrację.

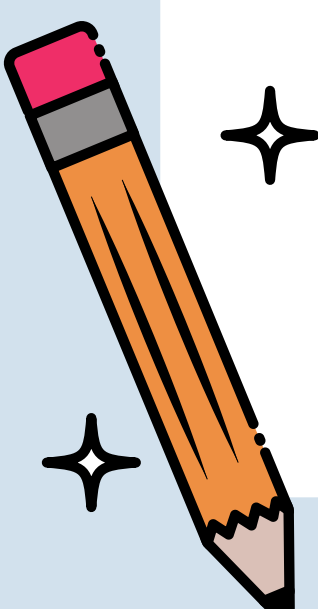


Ćwiczenia fizyczne

Odprężają i pomagają rozluźnić napięte mięśnie. Dodatkowo organizm dotlenia się, czyli poprawia się praca mózgu, serca i płuc. To wpływa na lepszą pamięć i koncentrację.



A jakie są twoje pomysły na radzenie sobie ze stresem?





Warto pamiętać!

Choć stres kojarzy nam się z czymś negatywnym, warto pamiętać, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest pewne napięcie.

Odpowiednia porcja stresu pobudza do działania, motywuje, ma pozytywny wpływ na nasz ogólny rozwój.

Jeśli napięcie towarzyszy nam zbyt długo lub za często – wtedy jego działanie może być szkodliwe.

GDY STRES LUB ZMĘCZENIE POJAWIA SIĘ PODCZAS NAUKI...



Zrób przerwę



Zdrzemnij się



Poproś o pomoc w nauce



Zajmij się czymś
innym



Zadbaj o zdrowe
posiłki



Napij się wody